



# げんきっ子だより

令和 8年 5月



新緑が鮮やかな季節になりました。新入園児も園生活に慣れてきた頃でしょうか。この時期は突然体調を崩してしまう子もいますが、子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら体調管理に気を付けていきましょう。



## 食べごよみ

### 八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目で、今年は5月2日になります。茶農家がお茶の木の新芽(一番軟らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られていますが、カフェインも含まれているので、子どもはとり過ぎないようにしましょう。



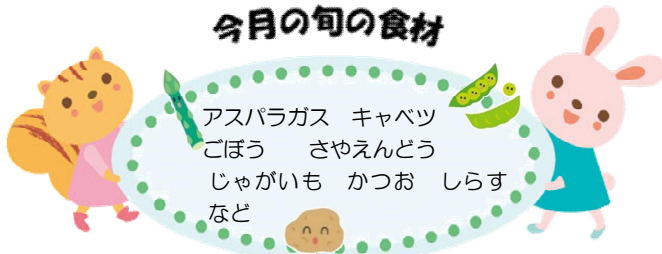
## 子どもの日のお祝い

かしわ  
柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

ご家庭でも子どもの日のお祝いにかしわもちを食べ、日本の伝統文化を伝えていくのはいかがでしょうか。



## 今月の旬の食材



アスパラガス キャベツ  
ごぼう さやえんどう  
じゃがいも かつお しらす  
など



## 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



## 和風サラダ



保育園では  
15日と29日に提供します!

### ● 材料 (大人2人・子ども2人分)

- ・かまぼこ 50g
- ・キャベツ 葉5枚程度
- ・人参 中1/4本
- ・ホールコーン大さじ2と1/2
- ・カットわかめ小さじ1と1/2
- ・塩 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2

### ● 作り方

- 1 かまぼこ、キャベツは短冊切りにする。人参は千切りにする。
- 2 ホールコーンは水気を切る。わかめは水で戻す。
- 3 1・2を茹でる。粗熱をとり水気を絞る。
- 4 調味料を混ぜ合わせ、塩で味を調える。